

## Na dam lo maw asiloah coronavirus disease (COVID-19) zawtnak rungrul ka ngei tiah naa ruat maw?

Hi tiang-aunak cu:

- COVID-19 zawtnak na ngei cang tiah fehter cang mi siloah COVID-19 zawtnak ngeimi he neihniam tein a um mi hna caah a si
- Cun, khuasih, cumpit le thawchuah harnak a ngei mi hna caah a si.

A dam lo mi pawng ah na um lawng ah cu zawtnak rungrul nih an chawnh khawh lai. Cu nih a chim duhmi cu:

- COVID-19 zawtnak ngeimi he hmunkhat ah nan um ti caah a si
- COVID-19 zawtnak rungrul ngei mi na zohkhenh hna caah a si
- Mizaw he pe 6 tiang neih lo le Minute 10 nak tam lo caan nan hman ah
- COVID-19 zawtnak ngeimi mi nih a khuh ah siseh, a ha-thio ah siseh, an Hnamh ah siseh, hmun khat ah nan ei, nan din ti hna caah a si.

### COVID-19 Zawtnak Rungrul A Si Timi Hmelchunhnak

COVID-19 zawtnak rungrul a sinak a langhtertu hmelchunhnak hna cu khuasih, cumpit le thawchuah har tibantuk harsatnak hna a si. COVID-19 zawtnak ngeimi he pakhatkhat he nan i neihniam ngai cang hnu ah khuasih, cumpit le thawchuah har khun tibantuk in na um sual sicun, COVID-19 zawtnak hrik na ngei kho men. Na ngandamnak kong chekhlae na duh ahcun na siibawi kha pehtlaihnak na tuah lai. Chekhlae na tuah hnu ah COVID-19 zawtnak na ngeih, a siloah na chekhlae rih lo nain COVID-19 zawtnak ka ngei ko lai ti naa ruah ahcun a tanglei bantuk in tuah hna.

### Ngandamnak lei he pehtlaihmi zohkhennak dah ti lo cun, leng ah chuah piak hlah

Ngandamnak lei he pehtlaih in sii-ai pawl va lak dah a herh ti dah lo cun, inn chung ah na um piak lai. Rian, sianginn asiloah hmun dangdang ah kal piak hlah. Zapi citmi bus, mi he icit ti asiloah taxi ti bantuk pawl hman kha hrial izuam.

### Nan inn chungah mileng hna le inn zuat satil hna he hlat deuh ah um i zuam:

- Mi zapi: Asi khawh ahcun, na cungkhar hna he hmun dangah um in khaan dang te ah, um ah a tha. A si khawh ahcun Tikhohnak, zungput zong a dang tein ngei law na hman hlan le na hman dih ah kut tawlnak caah tuahmi sii Santizer timi khan in thiang tein i tawl ta. Cu chungah cun inn ka hunnak bo, kut tawlnak le ek-inn tawlnak zong aa tel.
- Inn zuat satil hna: Na dam lo caan ah inn zuat satil hna he lente naa celh awk a si lo. Na dam lo caan ah na inn zuat satil pawl a zohkhenh tu minung pakhat kha kawl hna. Bawmchan tu na ngeih lo sicun na inn zuat satil pawl kha na tongh ttham hna hlan ah siseh, na tongh hna hnu zong ah na kut kha thiang tein naa tawl lai. A si khawh ahcun hmurhuh in i hup.

## **Na Siibawi kha theiinternak tuah hmasah, theihter lo in kal colh hlah**

Ngandamnak lei he pehtlaih in tonnak ding na ngeih sicun, COVID-19 hmelchunhnak siloah ka ngei kho men timi lunghrinnak na neih mi kha na siibawi sin ah fiang tein chim cia hna. Cutin na tuah sicun, midang pawl zawtnak rungrul in an himnak caah a bia pi ngaingai mi a si.

### **Hmurhuh in i hup (asi khawh ahcun)**

Mi sin le satil pawngkam ah na um caan ah hmurhuh kha, i hup. Thaw chuah har ruangah hmurhuh lo in na um ahcun, inn khan khat chung ah umti asiloah leilawng citmi car ti bantuk kha nan hmang ti lai lo. An mah cu na pawngkam ah neih tuk in an um ding asi ahcun, hmurhuh kha an i huh awk a si.

### **Na khuh le ka Hathio tikah i hup hna**

Na khuh si lo na Hathio tikah tissue in na hmur le na hnar i hup hna. Cu tissue cu hnawmbawm ah hlonh law, na kut cu second 20 chung Sapia in thiang tein i tawl piak.

Kut tawlnak a um lo si cun, a tlawnm bik ah zuu 60% aa tel mi kut tawlnak gel timi hang in na kut i tawl. Na kut hmun dangdang cu gel hang in thuh law, na kut a ro hlan lo hnur piak. Na kut a hnawmh na hmuh cun Sapia le Ti hi hman piak a tha cem.

### **Thilri hna kha mi dang he hrawm in hmangti hna hlah**

Rawl, kheng, towel, ih phah puan ti bantuk kha mi dang he hrawm in hmang ti hna hlah, cun ihnak ah mi dang he hman ti asiloah inn zuat satil pawl kha kaiter hna hlah. Na ihphah puan hna le thil dangdang hna cu na hman dih hnu ah Sapia le Ti in tawl dih hna.

### **Na kut kha tawl piak lengmang**

Na kut cu sapia le ti in a tlawnmbik Second 20 tal i tawl ta peng. Kut tawlnak a um lo si cun, a tlawnm bik ah zuu 60% aa tel mi kut tawlnak gel timi hang in na kut i tawl. Na kut hmun dangdang cu gel hang in thuh law, na kut a ro hlan lo hnur piak. Na kut a hnawmh na hmuh cun Sapia le Ti hi hman piak a tha cem. Na kut naa tawl hlan chung poah cu na mit, na hnar le na ka hna cu i tawng hlah.

### **Na kut in na banh mi paoh cu nichiar tein thianhhlimhnak tuah hna**

Na kut in na banh khawh mi hna cu cabuai saumi counter, cabuai, inn ka, ek-inn, phone, catialnak keyboard le tablet pawl an si. Thisen, ek silo ah minung in a chuak mi hmun paoh cu thianhhlimhnak tuah awk a si. Thianhnak caah tuahmi sii asiloah hnawh piak hna law, cun zulh tuah ding timi pawl kha zulh piak hna. Kuthrolh hrolh na herh a si cun, cabenh ah tar mi nih khan thianh hlimh ningcang cu an fiang tein an chimh lai. Thianh hlimhnak na tuah lio ahcun thli a luu cuah a hau, bianaah thlalang awngka silo ah thli zahnak (asiloah paan-kaa) kha na on piak a herh lai.



Updated March 5, 2020 – Hakha Chin

## **Na dam lo ning cang tlamting tein hngalh i zuam**

Na zawt a zual sual siloah na thawchuah ning a har deuh sual ahcun na Doctor kha au zok law, COVID-19 ka ngeh kho tiah chim colh. Na va luh hlan ah khan a si khawh ahcun na hmur i hupta. Cutin na tuahnak thawng in khan mi dang kha na chawnh kho hna lai lai lo.

Na zawt tuk i 911 auh ding na si cun, phone na chawnh tik ah COVID-19 zawtnak ka ngei kho men tiah tha tein chim te. Rian ngeitu upa hna nih na sinah ton an rat tikah, a si khawh ahcun na hmur kha i hup ta.

## **Na Siibawi cu na konglam ceihhmai ti dingin tualchung siloah ramkulh ngandamnak riantuantu hna (State Health Department) pawl auh piak ding in hal law i ceihhmai ti uh.**

Ngandamnak kong ah lakhruak in na ngeih asiloah 911 auh na herh ahcun, COVID-19 zawtnak ka ngei kho men tiah tha tein chim cia hna. Asi khawh ahcun, ngandamnak lei tuanvo ngeitu an rat hlan ah hmurhuh kha i hup cia.

## **Mi he i hlat in na um a herh ti lo ding ni caan cu**

COVID-19 a ngei mi na si ahcun, mibu he ni 7 chung kha na hlat a herh asiloah na tlangrai a tlau hnu le na umtu siarem deuh hnu suimilam 72 chung kha mipi hlat ah sau nawn in na um piak lai.

Khuasih, cumpit le thawchuah har deuh tibantuk in na um sual, a si nain COVID-19 zawtnak na thiang ko asinain, mizapi he aa hlatnak hmun ah suimilam 72 chung cu na tlangrai a that hlan poah le na umtu siarem hlan poah cu nangmah dang tein um ko.